

Zdrowe odżywianie jest kluczem do długiego i szczęśliwego życia. Zaczijmy już dziś zdobywać podstawowe informacje – co warto spożywać, a jakich produktów unikać.

Jak wygląda Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży?



Przygoda Stasia i Oli – zbilansowana dieta dziecka. -
<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

Przygody Oli i Stasia. Aktywność fizyczna -
<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Przygody Oli i Stasia. Warzywa i owoce -
<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>,

Sprawdź swoją wiedzę i rozwiąż krzyżówkę -
https://apetytnapolskie.com/download/zdrowa_krzyzowka.pdf

Więcej wyzwań związanych z dzisiejszym tematem odnajdziecie na :
<https://apetytnapolskie.com/domowe-owocowo-warzywne-gry-i-zabawy-dla-calej-rodziny/>

Posłuchajcie piosenki o warzywach i owocach –
<https://www.youtube.com/watch?v=5IQOBQVgJrg>

Czas na naukę rysunku:

Jak narysować pudełko z owocami - https://www.youtube.com/watch?v=Oyz-HCuL_M

Dziś proponuję zabawę w „Jajo” - GRA W JAJO

Propozycja ta pozwoli Wam się trochę rozruszać. Gra polega na rzucaniu krążka na kolejne, wyklejone bądź narysowane pola i przeskakiwaniu na jednej nodze po kolei przez wszystkie pola. Rzucając krążek kolejno na 4 pierwsze pola, trzeba dodatkowo przesunąć go nogą, na której się skacze na 5 pole z „jajem”. Potem dopiero można go podnieść i skakać do końca pól.

UWAGA! Kiedy rzucisz krążek na niewłaściwe pole, odpadasz lub tracisz kolejkę.

Dokładną instrukcję gry odnajdziecie <https://www.youtube.com/watch?v=RkO4srrwZFo>